சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 6 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 ஜுலை 1, 1989 * இதழ் : 3



வாசகர்களுக்கு கண்ணீர் கடிதம்



தனிப் பிரதி ரூ. 2-00
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00



தோற்றம் : 20—8—1910 × மறைவு : 2—6—1989

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

இந்த இதழில்

சித்த மருத்துவச் செம்மல்
டாக்டர். ப. சிற்சபை அவர்கள்
இல்லம் நாடி வந்த
இரங்கல் செய்திகள்.

கௌரவ ஆசிரியர் பொறுப்பேற்கும்
டாக்டர். சி. அம்பிகாபதியின்
கண்ணீர்க் கடிதம்.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்.

மண் சிகிச்சை.

கோதுமையின் மருத்துவ குணங்கள்.

துணையாசிரியர் பொறுப்பேற்கும்
டாக்டர். சி. தங்கதுரையின்
வேண்டுதல் கடிதம்.





சித்த மருத்துவம்

உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 8	1989 ஜூலை, 1	இதழ்: 3

வாசகர்கட்கு கண்ணீர்க் கடிதம்!

சென்னையில் மாணவர் மன்றத் தலைவராகச் சிறப்புப் பணியாற்றிய, தமிழன்னை டாக்டர். தருமாம்பாள் அம்மையாரின், அன்பு வளர்ப்பு மைந்தரும், எமது அன்புத் தந்தையாருமாகிய சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். **ப. சிற்சபை** அவர்கள் 2–6–89 வெள்ளிக்கிழமை அன்று காலை இயற்கை எய்தினார் என்பதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இவர், தஞ்சை மாவட்டத்திலே, குத்தாலம் அருகிலுள்ள வில்லியநல்லூர் என்ற கிராமத்தில், சிறந்து விளங்கிய பரம்பரை வைத்தியக் குடும்பத்திலே பிறந்து, சென்னையில் வளர்ந்து, காஞ்சியிலே நிலையாக இருந்து கொண்டு தென்னாட்டிலுள்ள பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு சித்த மருத்துவத்தின் மூலமாக நல்ல பணி செய்து, பல்வேறு பிணிகளை நீக்கி நலம் விளைவித்து வந்தார்.

அந்நாளில் நீதிக்கட்சித் தலைவர்களுடனும், பெரியார் ராமசாமி அவர்களிடமும் ஈடுபாடு கொண்டிருந்தார். உழைப்பால் உயர்ந்த பேராசிரியர், அன்பு கணபதி அவர்கள், டாக்டர். சிற்சபையைப் பற்றி எழுதிய கட்டுரையில், 1937ல் முதன்முதலாக நடந்த இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டத்தின் போது டாக்டர் தருமாம்பாள்

சித்த மருத்துவச் செம்மலைப்பற்றி
அறிஞர் அண்ணா

டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மருந்தகத்திற்கு நான் பலமுறை சென்றிருக்கிறேன்.

அவர் மருந்துகளை வைத்திருக்கும் முறையையும், அந்த மருந்துகளுக்குப் பெயர் வைத்திருக்கும் வகையையும் மருந்துகளைத் தொகுத்து வைத்திருக்கும் பாங்கினையும் நான் கவனித்து வந்திருக்கிறேன்.

'ஆங்கில மருத்துவத்தைவிட சித்த மருத்துவம் சிறந்தது தான், என்று சொல்லும் நிலையை, நமது டாக்டர் சிற்சபை அவர்களின் மருந்தகம் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

நமது டாக்டர் அவர்களின் சித்த மருத்துவ புலமையை—ஆற்றலை.

"நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்."

என்னும் திருக்குறள் வழியில் காலத்திற்கேற்ப அளிக்கும் அவரது பண்புசால் மருத்துவப்பயிற்சி முறைகளை—நான் கண்டு வியந்திருக்கின்றேன்.

—சித்த மருத்துவ சங்கப் பாராட்டு விழாவில்
அறிஞர் அண்ணா பேசியது.

அம்மையாரை உற்சவமூர்த்தியாகக்கொண்டு, டாக்டர். சிற்சபை அவர்கள் மூலவராக அனைத்து உதவிகளையும், அவ்வப்போது செய்தார் என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

அறிஞர் அண்ணாவின் மாணவப் பருவத்திலிருந்து நெருங்கிய நண்பராகவும், அவருக்கும் அவரது குடும்பத்தினர்க்கும், தனி மருத்துவராகவும் இருந்த டாக்டர். சிற்சபை அவர்கள் அண்ணாவைப் போன்ற முக அமைப்பும், பேராண்மைத் திருவும், எளியவர்பால் கசிந்துருகும் இதயமும் உடையவராக வாழ்ந்தார். காஞ்சிப் பெரியவர். ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார் அவர்களின் அன்புக்கும், பாசத்திற்கும் உரியவராகத் திகழ்ந்திருந்தார்.

"டாக்டர். சிற்சபையின் மருத்துவ நிலையத்தில் எப்போதும் தமிழ்ப் புலவர்கள் கூட்டம் தேங்குவதுண்டு" எனத் தமிழ்த் தென்றல். திரு. வி. க. தம்முடைய வாழ்க்கைக் குறிப்புக்கள் என்ற நூலில் கூறு

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர் சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

முத்தமிழ்க்காவலர். கி. ஆ. பெ. விசுவநாதம் அவர்கள்

டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவுச் செய்தி என்னைத் திடுக்கிட செய்தது. இது சித்த மருத்துவத்திற்குப் பேரிழப்பாகும்.

கின்றார். டாக்டர். சிற்சபை அவர்கள்தம் எண்ணம், சொல், செயல் இம்மூன்றினாலும் தமிழ் மருத்துவத்திற்கும், தமிழ் மொழிக்கும், சீர்திருத்தக் கொள்கைகளுக்கும், தமிழரின் மேம்பாட்டிற்கும் தொண்டு செய்து வந்தார்.

இவர், தாம் ஏற்றுக்கொண்ட கொள்கையை பிறரும் ஏற்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்தவே மாட்டார். வாய் அளவில் சீர்திருத்தம் பேசாமல், அதைத் தன் குடும்ப அளவில் செய்து விளங்கினார். இன்சொல்லிற்கு இலக்கணமாக, அன்புசால் நல்லுரை கூறுவதோடு புன்முறுவல்பூத்த முகத்துடனும், பிணியாளர்கட்கு முழு நம்பிக்கை ஏற்படும் வகையில் உரையாடியும், பொறுமையுடன்,

"நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்."

என்னும் மொழிப்படி வைத்தியம் புரிந்து பல்லாயிரவர் நோய்களைப் போக்கிக் குணப்படுத்தினார்.

பல சித்த மருத்துவக் குழுக்களுக்குத் தலைவராகவும், சித்த மருத்துவ வாரியத்தில் உறுப்பினராகவும், சென்னை இம்காப்ஸ் கூட்டுறவு நிறுவனத்தில் இயக்குநரில் ஒருவராகவும் இருந்து பணியாற்றினார். சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் மாணவர் தேர்வுக் குழுவின் தலைவராக இருந்தபோது, பரம்பரை மருத்துவர்களின் பிள்ளைகள் பலரைத் தேர்வு செய்து, அவர்கள் படிக்க வழிவகுத்தவர். 1970ஆம் ஆண்டு தமிழினத் தலைவர் கலைஞர் ஆட்சியில், தன்மானத் தலைவரான பேராசிரி

ஆட்டம் கொடுக்கும் பற்களுக்கு எளிய மருத்துவம்

சிறுபுள்ளடி என்னும் மூலிகை இலைகளை மென்று பற்கள் அடியில் அடக்கி வைத்திருந்தால் ஈறு பலப்பட்டுப் பற்கள் உறுதியாகும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து வைக்க வேண்டும்.

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

வைத்தியரத்தினம். வி. பலராமையா அவர்கள்

அமரர் டாக்டர். சிற்சபை மறைவினுல் ஓர் சிறந்த சித்த மருத்துவ மேதையை இழந்து விட்டோம்.

யர் அன்பழகன், சுகாதார அமைச்சராக இருந்த காலத்தில் டாக்டர். சிற்சபையின் கருத்துக் களை அடிக்கடி கேட்டறிந்து, சோர்வடைந்து, வளர்ச்சியற் றிருந்த சித்த மருத்துவத்திற்கு யாவரும் மறுக்கமுடியாத அள விற்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டினுர்.

அக்காலத்தில் இந்திய மருத் துவக் கல்லூரியில் எல். ஐ. எம் பட்டப் படிப்பில் சேர்ந்து படித் ததோடு, மருத்துவ ஞாயிறு பண்டிட். எஸ் எஸ். ஆனந்தம் அவர்களிடம் நன்கு பயிற்சி பெற்று, அவரைக் குருவாக ஏற்றுக்கொண்டார். பிரபல சித்த மருத்துவ நிபுணரான டாக்டர் ஆனந்த குமாருடன் சேர்ந்து, அரசாங்கத்தின் மூல மாகச் சித்த மருத்துவ வளர்ச் சிக்கு என்னென்ன செய்ய வேண்டுமென்ற பல திட்டங் களை வகுத்து வைத்திருந்தார்.

காலத்தால் அழிக்கப்பட்ட, மறைக்கப்பட்ட சித்த மருத்து வத்தை, தாம் மாதந்தோறும் வெளியிட்ட சித்த மருத்துவ இதழின் மூலமாகச் சித்த மருத்து வத்தின் மூலிகைகளையும், மருந்துகள் செய்யும் முறையை யும், அவற்றின் பயன்களையும் பலருக்கும் பயன்படவேண்டும் என்று வெளிப்படுத்தினுர், கடந்த எட்டாண்டுக்களாகச் ''சித்த மருத்துவம்'' இதழ்களைப் படித்தே, தன் அளவில் சுலப மான மருந்துகளைச் செய்து, தங்கள் நோய்களைப் போக்கிக் கொள்ளும் பல குடும்பங்களைப் பார்த்து வருகின்ரும்.

தம் குடும்பத்தில் எல்லோருக் கும், சித்த மருத்துவச் செய் முறை, சிகிச்சை முறையெல் லாம் கற்றுக் கொடுத்து எல்லா மக்களுக்கும் பயன்படச் செய் துள்ளார். தம் அடிச்சுவட்டில் தம் மக்களும் பின்பற்ற

பூநீறு!

தை, மாசி, பங்குனி மாதங் களில், உவர்த் தரையில் பனி இரவில், காற்றில்லாமல் இருக் கும் காலங்களில் கதிர் போல் வளர்ந்து பூத்திருக்கும் உப்பா கும். இதை மண் படாமல் எடுக்க வேண்டும்.

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

உயர்திரு. C. D. நடராஜன் அவர்கள்

(முன்னாள் எம். பி, முன்னாள் சட்டமன்ற செயலாளர்)

உழைப்பால் உயர்ந்து, ஊக்கததால் வளர்ந்து, அறிவால் சிறந்து, அன்பால் அனைவரையும் கவர்ந்து, பண்பால் புகழ் பெற்று, வாழ்நாள் முழுவதும் சித்த மருத்துவ பணிக்கே பாடுபட்டு பேரோடும் சீரோடும், பலராலும் பாராட்டப்பட்டுப் பெருவாழ்வு வாழ்ந்த பெருந்தகை டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவு எண்ணற்ற நண்பர்களுக்கும், நாட்டிற்கும், சித்தமருத்துவத்திற்கும் ஈடு செய்ய முடியாத பெரிய இழப்பாகும். இது உண்மை, வெறும் புகழ்ச்சியில்லை.

அவர்களை நன்கு பயிற்றுவித்துள்ளார். இவர் ஆற்றிய தொண்டு சித்த மருத்துவ வரலாற்றில் பொன்னெழுத்துக்களால் பொறிக்கப்படவேண்டியவையாகும். இவர் தம் மரணமானது ஈடு செய்ய முடியாத ஒன்றாகும்.

இவரைப் போன்ற எழுத்தாற்றலும், சித்த மருத்துவ படன்களை எளிதில் தொகுத்துக் கொடுக்கும் திறனிலும், மற்றொருவரை இனியும் காண்பது அரிது என்பது மிகையன்று.

விழிகளில் வழிந்தோடும் நீரைத் துடைத்துக் கொண்டு, நிறுவனரது மைந்தர்களின் உறுதுணையுடனும், வாசகர்களின் அன்பும், ஆதரவும் என்றென்றும் இந்த இதழுக்குத் தொடர்ந்து இருக்குமென்ற நம்பிக்கையுடனும், இப்பத்திரிக்கையின் கௌரவ ஆசிரியர் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளேன்.

வளர்க இத்தொண்டு!

வாழ்க வையகம்!

அன்பன்,

சி. அம்பிகாபதி.



சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்!

[திருமதி. விமலா சோமசுந்தரம், M A., M.Phil]

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி ஒருவர் எத்தனைச் சிறப்புக்களைப் பெற்றிருந்தாலும் நோயோடுயிருப்பின் அவற்றை முழுமையாகத் துய்க்க முடியாது. எனவே தான், மற்ற சிறப்புகள் இல்லாமல் போனாலும் நோயின்மையைச் சிறந்த செல்வமாகக் கருதினார்கள். உடம்பைப் பாதுகாக்கும் மருத்துவ முறைகள் பல உள்ளன. ஒவ்வொரு மருத்துவ முறைக்கும் ஒவ்வொரு கோட்பாடு உண்டு. அவற்றில் "சித்த மருத்துவமே சிறந்தது" என்பதை இவண் காண்போம்.

மொழியில் பழமையானது தமிழ் மொழி போல் மருத்துவத்திலும் பழமையானது சித்த முறை

"கல்தோன்றி மண் தோன்ருக்காலத்து
முன் தோன்றிய மூத்தக் குடி."

எனும் வாக்கின்படி தமிழ் மொழியும் தமிழர்களும் தோன்றிச் சிந்துநதிக் கரையில் வாழ்ந்து வந்தனர். இம் மக்கள் முதலில் காட்டுமிராண்டிகளாகவும், நாகரீகம் அறியாதவர்களாகவும் வாழ்ந்து வந்தனர். வேட்டையாடுதலை மேற்கொண்டு கிழங்கு வகைகளையும், பச்சைக் காய்கறிகளையும் உண்டு வாழ்ந்து வந்தனர். நாளடைவிலே கற்களை ஒன்றுடன் ஒன்று உராசி நெருப்புண்டாக்கி அதன் வாயிலாக உணவு வகைகளை வேகவைத்து உண்டு வாழ்ந்து வந்தனா.

மனிதன் தனக்குத் தேவையான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து உட்கொண்டால் அவன் உடம்புக்கு எந்த மருந்தும் தேவையில்லை என்பதை வலியுறுத்தி,

" மருந்து என வேண்டாவாம்
யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்"

என்ருர் வள்ளுவர்.

பலவகைப் புடங்கள்!

காடைப்புடம்	—	2 எருமுட்டை
கதுவாலி	—	3 எருமுட்டை
குக்குடம்	—	10 எருமுட்டை
வராகம்	—	50 எருமுட்டை
கெஜபுடம்	—	100 எருமுட்டை
கனபுடம்	—	1000 எருமுட்டை
கஜபுடம்	—	யானை உயரம் எருமுட்டை

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

பேராசிரியர். அன்பு கணபதி அவர்கள்

நிறைவாழ்வு வாழ்ந்தவர் டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள். அன்னாரின் மறைவு சித்த மருந்துவத்திற்குப் பேரிழப்பாகும்.

மருந்து உண்ணும் பழக்கம் எப்போதும் தீமையைத் தரக் கூடியது என்று, நம் முன்னோர்கள் கூறுயிருக்கின்றார்கள்.

"நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

என்னும் குறளினை ஒவ்வொரு மருத்துவரும் மனதிலே வைத்துச் செயல்பட வேண்டும். நோயாளர்கள் கூறும் குறைகளை மருத்துவர் அமைதியோடு கேட்டறிந்து மருந்து அளித்து ஆறுதல் கூற வேண்டும்.

சித்தர்கள் யார் ?

தமிழர்தம் மொழியும், கலையும், பண்பாடும், தொன்மையானவை. உயிர்க்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பினையும், உலகுக்குமுள்ள தொடர்பினையும் அறிந்து, அதன் தத்துவத்தை உணர்த்தியவர்கள் "சித்தர்கள்" அவர்தம் வழி வந்த மருத்துவமே "சித்த மருத்துவம்."

சித்த வைத்தியம் என்பது 18 சித்தர்களால் [illegible]டது. மற்ற எல்லா வைத்தியங்களையும் விடப் பழமையானது, பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன் 18 சித்தர்களால் அருளப் பெற்ற சாஸ்திரங்களைக் கொண்டது, அவை எல்லாம் தமிழ் மொழியில் பாடப்பெற்ற நூல்கள். நோய் நீங்கும் வகை மட்டுமின்றி மனிதன் நீண்ட காலம் சாகாமல் வாழ்வதற்குரிய காயகல்ப மருந்துகளை சொல்லியிருக்கின்றனர் இந்தத் தத்துவத்தின் காரணமாகவே நமது பைந்தமிழரின் தாயகமாகிய தென்னிந்தியா மூலிகைகளும், செடிகளும், நிறைந்திருக்கக் கூடிய செழிப்புள்ள பூபாகம். கொல்லி மலை, வெள்ளி மலை சுருளிமலை போன்ற குன்றுகள் அனைத்திலும் மருந்துச் செடிகளும் மூலிகைகளும் நிறைந்துள்ளன. கொல்லிமலை நிகண்டு, சுருளிமலை நிகண்டு, வெள்ளிமலை அகராதி போன்ற நூல்கள் அம்மலைகளில் வளர்ந்துள்ள செடி கொடிகளை கூறுகின்றன.

மனிதன் நோய் நீங்கும் வகை மட்டுமின்றி பல்லாண்டு [illegible]

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

பேராசிரியர். டாக்டர். சி. பாலசுப்பிரமணியன், M A, M Litt Phd,
(தமிழ்மொழித் துறைத் தலைவர், சென்னை பல்கலைக் கழகம்)

சித்த மருத்துவ மேதையாகவும், பண்பாட்டின் சிகரமாவும், நல்லவராகவும் வாழ்ந்த அருமைத் தந்தையாரின் இழப்பு, பேரிழப்பாகும்.

முறைகளைச் சொல்லி இருக்கின்றனர். பதினெட்டுச் சித்தருள் ஒருவரான திருமூலர் 3000 பாடல்களைப் பாடியவர். இவர் காயகல்ப முறைகளையும் பாடினார். அவற்றில்,

"காலையில் இஞ்சி கடும் பகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலங் கொள்ளின்
கோலையூன்றிக் குறுகி நடந்திவனும்
கோலைவீசிக் குலாவி நடப்பானே."
(திருமந்திரம்)

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்:-

"உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே"

என்று திருமூலர் உடம்பைப் பாதுகாக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றார்.

உம்பைப் பாதுகாக்கும் மருத்துவ முறைகள் பல உள்ளன. ஒவ்வொரு மருத்துவ முறைக்கும் ஒவ்வொரு கோட்பாடு உண்டு.

தமிழகத்திலே தோன்றி வளர்ந்து வரும் இயற்கை மருத்துவமாகிய இம்மருந்தும் இயற்கையின் படைப்பான செடி, கொடியின், வேர், பட்டை, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், கனி கொட்டை இவற்றை நேரடியாகப் பயன்படுத்துவது.

எளிதாகவும், உடன் நிவாரணம் தரத்தக்கதாகவும் நாம் கருதும் இயற்கை மருத்துவ முறைகளால் பின் விளைவு (Side effect) ஏற்படுவதையும், காண்கின்றோம். சில நேரத்தில் உடனடியாக உயிருக்கு ஆபத்து நேரும் (Alergy) விளைவதும் காண்கின்றோம். ஆனால் சித்த மருத்துவத்தில் இக்குறை இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

உயர்திரு. ஜெயராமன்
நூலாசிரியர்-பத்திரிகையாளர்.

சித்த மருத்துவம் என்னும் பத்திரிகை மூலம் அவர் தமிழகத்திற்கு வழங்கிய கொடை கொஞ்சநஞ்சமன்று சித்த மருத்துவ நூல் வெளிவந்திராவிட்டால் தமிழர்கள், தம் மருத்துவக் கலைச் செல்வத்தை இவ்வளவு நன்கு உணர்ந்து போற்றிக்கொள்ள முடியாது. மருத்துவ உலகம் மட்டுமே யல்லாமல், தமிழ்ச் சமுதாயத்திற்கும், இந்திய சமுதாயத்திற்கும் ஓர் பேரிழப்பாகும்.

மிக எளிய முறை பொருட் செலவு அதிகம் இல்லாமல், உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் கூறும் முறையாக இது இருக் கிறது. ஆனல் இதற்கு அதிகம் தேவையான ஒன்று "நம் பிக்கை" மற்ற மருத்துவர்களை யும், மருத்துவ முறைகளையும் நம்புவதைக் காட்டிலும் அதிக மாகவே இதை நம்புவதில் தவ றில்லை.

மறைந்த—மறந்த இவ்வரிய மருத்துவ முறைக்குப் புத்துயிர் கொடுத்துப் புது வாழ்வு தந்துள் ளார் மருத்துவர்.

முடிவுரை –

"தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக அஃது இலார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று"

எனும் வள்ளுவர் வாக்கிற்குக்கு ஏற்ப புகழுடன் திகழ்பவர் மருத்துவர். இவர்கள் பொறுமை யும்; அமைதியும் கொண்டு விளங்குபவர்கள்.

டாக்டர்.சிற்சபை அவர்களும் குடும்பத்தினரும் சித்த மருத்து வத்தக்கு ஆற்றும் பணிகள் எண்ணிலடங்கா. இவரது அரும் பணியை எண்ணியே இவரதுப் பவள விழாவில் இவ ருக்குச் "சித்த மருத்துவச் செம் மல்" என்று பட்டம் சூட்டினர் கள். இவரால் சித்த மருத்துவமே மேன்நிலை அடைந்துள்ளது, என்று கூறி இக்கட்டுரையினை நிறைவாக்குகின்றேன்.

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

சிற்சபை பார்மசி,
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

61. முகப்பருத் தைலம்:	முகத்தை விகாரப் படுத்தும் முகப் பருக்களை அகற்றும்.	பகல் இரவு முகத்தில் தடவவும்.
62. காதுவலி தைலம்:	காதில் குத்தல், சீழ் வடிதல், அடைப் புத் தீர.	காதில் 4, 5 துளிகள் விட்டு பஞ்சு அடைக் கவும்.
63. கண் துலக்கி:	கண் பார்வை மங்கல் குணமடைய.	படுக்கைக்குப் போகுமுன் இரண்டு துளிகள் கண்ணில் விடவும்.
64. மூக்கின் சதை கரைக்கும் மருந்து:	மூக்கினுள் சதை வளர்ந்திருத்தல், வீங்கியிருத்தலைக் குணப்படுத்த.	குச்சியில் பஞ்சு சுற்றி மருந்தை நனைத் துத் தடவவும்.
65. அசல் சாம்பிராணித் தைலம்:	கழுத்துவலி, மார்பில் சளி தீர.	5 முதல் 10 துளி எடுத்து மேலுக்கு தேய்க் கவும்.

66. அண்டத் தைலம்:	நாக்கு வாதம் குழந்தைகள் சளி, காய்ச்சல், வலிப்பு நீங்க.	நாக்கு வாதத்திற்கு நாக்கில் தடவவும். குழந்தைகளுக்கு 1-4 துளிகள் தாய்ப்பாலில் தரவும்.
67. குழந்தை வெள்ளை எண்ணெய்: (மாந்த எண்ணெய்)	பிள்ளைகள் நன்றாக வளர்ந்து அழகு கொடுக்கவும், அதிக பலம் உண்டாக்கவும்.	நான்கு நாட்களுக்கு 1 தடவை முலைப் பாலில் ½ ஸ்பூன் முதல் 1 ஸ்பூன் வரை தரலாம். பேதியாகும்.
68. பெரிய வெள்ளை எண்ணெய்:	வெள்ளை, வெட்டை, குன்மம், கீல் வாயு வீக்கம் தீர.	காலை மட்டும் 1 கப் பாலில் ஊற்றி கலக்காமல் குடிக்கவும். பேதியாகும்.
69. சுகபேதி சொட்டு மருந்து:	வாய்வு, பித்தம் முதலிய வியாதிகட்கு பேதிக்கு சாப்பிட.	காலை மட்டும் 20 சொட்டு பெரியவர்கட்கு 3-5 சொட்டு சிறியவர்களுக்கு பாலில் விட்டுக் கொடுக்க.
70. மெழுகு தைலம்:	பக்க வாதம், கீல் வாதம், நரித்தலை வாதம் தீர.	மேலுக்கு தேய்க்க உடனே குணம்.

கிடைக்குமிடம் :

சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாமே!

[Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை]

மனிதனுடைய ஆசைக்கோர் அளவில்லை என்பார்கள்! ஆசையே துன்பத்திற்குக் காரணம் என்றார் புத்தர். அதில் நூற்றுக்கு நூறு உண்மையிருப்பதை நாம் அனுபவ பூர்வமாக உணர்கிறோம்.

ஆசைக்கு அடிமையான மனிதன் அடுத்தவனைக் கண்டு பொறுமைப்பட்டுப் பெருமூச்சு விடுகிறான். பிறகு நிம்மதி எங்கே இருக்கும்? பின் அமைதி ஏது? அதன் பின் ஆனந்தம் தான் ஏது? Life is Short Make it Sweet. என்பார்கள். வாழ்க்கையை எப்படி இனிமையாக்குவது? வெறும் கேளிக்கைகளில் ஈடுபட்டா? அல்ல அல்ல ஆனால், இப்படித் தவறாகப் பொருள் கொள்வோரும் உண்டு, உண்மையான இனிமை, மகிழ்ச்சி எதில் இருக்கிறது என்பதை இனம் கண்டு அதன்படி நடப்பதில் தான் ஒருவனின் திறமை இருக்கிறது.

'நேற்று' என்பது நடந்து முடிந்து விட்டது. அது நமக்கு இனிதிரும்பக் கிடைக்கப்போவதில்லை. 'நாளை' என்பது நிலையற்றது. எனவே நமக்கு கிடைத்திருக்கும். 'இன்று' நமக்கு நல்ல நாளாக அமைய முயற்சி செய்யவேண்டும், எதிர்மறைக் குணங்களை ஒதுக்கிவிட்டு அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் நட்பாக்கிக்கொண்டு வாழ்பவனுடைய பெயர் என்றும் நிலைத்திருக்கும்.

"முதலில் நம்மை நாமே நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு தன்னுயிரைப் போல் மன்னுயிரை நினைக்கப் பழக வேண்டும். நம்மிடம் இந்தத் திறமை இல்லை அந்தத் திறமை இல்லை என்று எண்ணிப் பெருமூச்சு விடாமல், நம்மிடம் இந்த திறமை இருக்கிறது

மறைபொருள் மூலிகைகள்!

அட்டதிசை மூலி	— எருக்கலை
இடவாசனவேம்பு	— சீவனூர் வேம்பு
உதக மூலம்	— தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு
கண்ட காரிகை	— கண்டங்கத்திரி
குமுதம்	— ஆம்பல்
மூதண்ட மூலி	— வில்வம்
மானசெவி	— இலைக்கள்ளி

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

உயர்திரு. அன்புதாசன்
(உதவி-ஆசிரியர் — மணிமேகலை பிரசுரம்)

தங்களது தந்தையாரின் மறைவு, தங்களது குடும்பத்திற்கு மட்டுமல்லாமல், நாட்டிற்கே பெரிய இழப்பு என்பதை உணர்கிறேன்.

என்று நம் திறமையை வெளிக்காட்ட முயற்சி செய்ய வேண்டும். எல்லோரிடமும் ஏதேனும் ஒரு திறமை இருந்தே தீரும். அதை உணர்ந்து. அதை வெளிக்காட்ட வேண்டும். இதனால் மனமகிழ்ச்சியும் தானே கைகூடும்.

அடுத்தவனைக் கண்டு பொறுமைப்படுவதை அறவே கைவிட வேண்டும். எல்லோருக்கும் எல்லாம் கிடைத்து விடுவதில்லை. இருப்பதைக் கொண்டு சிறப்பாக வாழப் பழக வேண்டும். போதும் என்ற மனம் உடையவருக்கு இந்த உலகம் சொர்க்கமயமாகத் தோன்றும். அது இல்லாதவர்க்கு எது இருப்பினும் திருப்தி இருக்காது. எனவே மனதில் பொறுமையின்றி, போதும் என்ற மனநிறைவுடன் அன்றாட வேலைகளைக் கவனித்து வருவாயின் மகிழ்ச்சியுடன் எப்போதும் வாழலாம்.

எல்லா உயிர்களிடத்தும் சமமான அன்பு காட்ட வேண்டும்

உயிர்களிடத்து அன்பு வேண்டும் என்று பாடினர் பாரதியார். மனிதர்களிடம் மட்டும் அல்ல விலங்குகள் பறவைகளிடத்தும் அன்பு காட்ட வேண்டும் அன்பு நம் உள்ளத்தில் குடியேறினல் மகிழ்ச்சி தன்னல் வரும்.

வாழ்க்கையில் ஒரு இலட்சியத்தை மேற்கொண்டு அதை அடைய நாள்தோறும் பாடுபட்டு வந்தோமானல், அதில் ஓர் அலாதியான மகிழ்ச்சி ஏற்படும் மேலும், நம் தவறுகளுக்கு பிறரைக் குறை சொல்லாமல் நாமே பொறுப்பேற்க வேண்டும். மேலும் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வது மகிழ்ச்சியின் முதல்படி ஆகும்.

துன்பங்களைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். மனித வாழ்க்கையில் இன்பமும் துன்பமும் நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போல துன்பத்தைக் கண்டுத் துவளாது, இன்பத்தை கண்டு துள்ளாத மனப்பக்குவம் வேண்டும். வானத்தை மேசம்

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

பேராசிரியர், A. S. ஞானசம்பந்தம், M A, அவர்கள்

நண்பரின் மறைவுச் செய்தி அறிந்து அதிர்ச்சியுற்றேன் அவர் ஆன்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

எப்போதுமா மூடியிருக்கிறது? மேகம் விலகிச் சூரியன் பிரகாசிக்கும் நாட்கள் நிச்சயமாக வருகிறதல்லவா? துன்பம் விலகி இன்பம் சூழும் நாள் வரும் என்ற நம்பிக்கையுடன் காத்திருக்க வேண்டும்.

பிறரிடம் அன்பாகவும் கனிவாகவும் நடக்க வேண்டும். பகைவருக்கும் பரிவு காட்டும் உள்ளம் வேண்டும்.

இன்றைய, பொழுதை பயனுள்ளதாகச் செய்யவேண்டும். இன்றைக்கு நான் எதற்காகவும் கலங்கப் போவதில்லை; மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பேன்'' என்று தீர்மானித்து அதன்படி செயல்பட வேண்டும். இப்படி ஒவ்வோர் நாளும் செயல்பட்டு வந்தோமானல் பிறகு மகிழ்ச்சி நம்முடைய நிரந்தர நண்பனுகி விடும்.

தன்னலம் ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொள்ளாமல் பிறர் நலனுக்காகவும் பாடுபடவேண்டும். தன்னலம் அழிந்து [illegible] வகுக்கும்.

என்பிலதனை வெயில் போலக் காயுமே,
அன்பிலதனை அறம்.

என்ருர் வள்ளுவர். பிறரிடம் அன்பு காட்டி அவர்களுக்கு நம்மால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்துவர வேண்டும். ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி செய்து வாழ்வதில் தான் கூடிவாழ்வதன் பயன் இருக்கிறது. மகிழ்ச்சியும் இருக்கிறது. 'ஈத்துவக்கும் இன்பம்' என்ருர் வள்ளுவர். பிறர் நம்மை கஞ்சன் தவிக்கும் வாய்க்குத் தண்ணீர்கூடத் தரமாட்டான் என்று ஏசும்படி வாழ்வதில் என்ன இன்பம் இருக்கப் போகிறது? நம் வாழ் நாள் முடிந்த பிறகும் நம் பெயர் இவ்வுலகில் நிலைத்திருக்கும்படி வாழ வேண்டும்.

அவரவர் மனசாட்சிக்கு மதிப்பளித்து வாழ்ந்தாலே, நீடித்த மகிழ்ச்சி கிட்டும். நம்முடைய மனசாட்சியை விட சிறந்த அறிவுரை கூறக்கூடியவர் எவரும் இலர். எனவே. மனசாட்சிக்கு விரோதமின்றி வாழ்ந்தால் பிறர் பேசும் வதந்திகள், வம்புகளைப் பற்றி கவலைப்படாமல் மகிழ்ச்சியுடன் வாழலாம்.

நாம் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதும் இல்லாததும் நம் கையில் தான் இருக்கிறது. எனவே நம் வாழ்நாளைக் கவலையில் வீணாக்காமல் பயன் மிக்க நாளாக்க எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்போமாக!

தன்னைப்போல் பிறரையும் எண்ணி நேசித்துப் பழகி வாழும் முறையைக் குழந்தை பருவம் முதலே வளர்த்துவர வேண்டும் என்பதைப் பாரதியார் எவ்வளவு அழகாகப் பாப்பா பாட்டில் அமைத்துள்ளார். அப்பாடல் வருமாறு;

ஓடி விளையாடு பாப்பா—நீ
ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா
கூடி விளையாடு பாப்பா—ஒரு
குழந்தையை வையாதே பாப்பா.

பாலைப் பொழிந்துதரும் பாப்பா—அந்தப்
பசுமிக நல்லதடி பாப்பா
வாலைக் குழைத்துவரும் நாய்தான்—அது
மனிதர்க்குத் தோழனடி பாப்பா.

துன்பம் நெருங்கி வந்தபோதும்—நாம்
சோர்ந்துவிட லாகாது பாப்பா
அன்புமிகுந்த தெய்வமுண்டு—துன்பம்
அத்தனையும் போக்கிவிடும் பாப்பா.

சாதிகள் இல்லையடி பாப்பா—குலத்
தாழ்ச்சி உயர்ச்சி சொல்லல் பாவம்
நீதிஉயர்ந்த மதிகல்வி—அன்பு
நிறைய உடையவர்கள் மேலோர்.

உயிர்களிடத்தில் அன்பு வேணும்—தெய்வம்
உண்மையென்று தானறிதல் வேணும்
வயிரமுடைய நெஞ்சு வேணும்—இது
வாழும் முறைமையடி பாப்பா.

கோதுமையின் மருத்துவக் குணங்கள்

வட இந்தியரின் முக்கிய உணவான கோதுமை தென்னிந்தியரின் உணவில் அரிசிக்கு அடுத்தபடியான இடத்தை வகிக்கிறது கோதுமையிலிருந்து சுவையும் மணமும் மிக்க பல வகைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவை சுவை தருவதோடு, உடலுக்கு நன்மையும் செய்கின்றது

கோதுமையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பானம் சிறுவர் பெரியவர் அனைவருக்கும் ஊட்டம் தரும் பானமாகும். முழு கோதுமையை வெறும் வாணலில் வறுத்து நன்றாக அரைத்து மாவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த மாவில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு எடுத்து, இரண்டு கோப்பை நீரில் போட்டு சில நிமிடங்கள் கொதிக்க விட வேண்டும். இதனை கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இதனுடன் தேவையான அளவு பாலும் சர்க்கரையும் சேர்க்க வேண்டும். இந்தப்பானம் சுவையாய் இருப்பதோடு உடலுக்குச் சிறந்த ஊட்டம் அளிக்கும்.

மூட்டுக்களில் வலி, மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், அதிக போக்குள்ள மாதவிடாய் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும் திறனும் கோதுமை மாவுக்கு உண்டு.

கோதுமை மாவுடன் பால் சர்க்கரை கலந்து உண்ண மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.

கோதுமை கஞ்சியானது மாதவிடாயின் போது அதிகப் போக்கு இருப்பின் அதை கட்டுப்படுத்தும்.

சர்க்கரை வியாதி (நீரிழிவு) யின் குணங்கள்!

இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல்.

பசி அதிகரித்தல்
அதிக களைப்பு ஏற்படுதல்
ஆண்மைக் குறைவு
எளிதில் ஆறாத புண்கள்
மயக்கம் ஏற்படுதல்
கண்கள் பாதித்தல்
எதிலும் வெறுப்புத்தன்மை

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

ஆசிரியர் சங்கம்.

(சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை)

டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவு, சித்த மருத்துவத் துறைக்கு ஈடு செய்ய முடியாத இழப்பாகும்; அவர்களின் பத்திரிகைத் தொண்டும்; மருத்துவத் தொண்டும்; காலத்தால் மறக்கமுடியாத ஒன்ருகும்.

கோதுமையை வறுத்து தேனுடன் கலந்து உண்ண முட்டுகளில் ஏற்படும் வலி குறையும்.

அக்கி சூட்டுப்புண், வெந்த புண் (வெந்நீரால் ஏற்படும் புண்) சொறி ஆகியவற்றுக்குக் கோதுமை மாவைத் தூவலாம்.

கோதுமைத் தவிடு :

நாம் தவிடு என்று ஒதுக்கி விடும் பொருளில்தான் கோதுமையில் உள்ள சத்துக்களின் பெரும்பான்மை அடங்கியுள்ளது.

நார்ச்சத்து, தாது உப்புக்கள் குறிப்பாகச் சுண்ணும்பு, பாஸ்பரஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், செம்பு ஆகியவைகளும் வைட்மின் ஏ வைட்டமின் பி ஆகியவைகளும் கோதுமைத் தவிட்டில் ஏராளமாக உள்ளன.

கோதுமைத் தவிடு சிறந்த மலமிளக்கியாகும். இதுபச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களைக்காட்டிலும் சிறந்த மலமிளக்கியாகும்.

க்ஷயரோக நோயாளிகளுக்குக் கோதுமைத் தவிடு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும் கோதுமைத் தவிட்டை சுத்தப் படுத்திப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நன்மை செய்யும் ஒயின் ?

ஒரு மேஜைக்கரண்டியளவு தேனை ஒரு டம்ளர் கொதிக்கும் வெந்நீரில் விட்டுச் சிறிது நேரம் கொதிக்கவைத்து இறக்கவும். இதுவே நன்மை செய்யும் "Honey Wine" (ஹனி ஒயின்ஸ்) இது ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி உடலுக்கு ஊட்டம் அளித்து வலிமையையும் தரும் இப்போது சொல்லுங்கள். இது நன்மை செய்யும் 'ஒயின்' தானே?

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவிற்கு

உயர்திரு. தணிகை உலகநாதன் அவர்கள்

(தலைவர், மாணவர் மன்றம்.)

தமிழகத்தின் தலைசிறந்த மருத்துவ மாமணியாம் அன்பர் பலரின் உயிரைக் காத்த பெருமகனார் டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் பழகுவதற்கினிய பண்பாளர். அவர்தம் பிரிவு ஈடு செய்ய இயலாத பேரிழப்பாகும்.

[மற்ற அறிஞர்களின் இரங்கல் மடல்கள் அடுத்த மாத இதழில் வெளியிடப்படும்]

இத் தவிட்டிலிருந்து தேனீர் தயாரிக்கலாம், கோதுமைத் தவிட்டைத் தேவையான அளவு எடுத்து நன்ருக கழுவிய பிறகு, ஆறுபங்கு நீர் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிச் சில நிமிடங்கள் கொதிக்க விட வேண்டும். பிறகு இறக்கி வடிகட்டி தேன் அல்லது சர்க்கரையும் எலுமிச்சைச் சாறும் சேர்க்க வேண்டும். இத்தேனீரைக் காலையும் மாலையும் ஒரு கோப்பை அளவு பருகிவந்தால் நரம்புக் கோளாறு இரத்த சோகை உடையவர்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படும். மேலும் இது தொண்டை எரிவுக்கும் நல்லது. இது குழந்தைகளுக்கும் முதியவர்களுக்கும் புத்துணர்வூட்டும் பானமும் ஆகும்,

உணவு வகைகளின் பயனறிந்து பயன்படுத்தினல் நோய்களைத் தவிர்த்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம்! அந்த வகையில் கோதுமையின் பயன்களை உணர்ந்து சிறந்த விதத்தில் பயன்படுத்தி நலம் பெறுவோமாக!

கோதுமைப் பயன்களை
ஓதுமிக் கட்டுரை
பூதலத்தீர் நீர்
ஓதிப் பயனுறுவீர்!

வாதுமை!

இது மூளைக்கு வலிவு தருவது தசைகளுக்குச் சக்தி தருவது நரம்புக் கோளாறுகளைத் தவிர்க்கக்கூடியது.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

குழந்தை மருத்துவமும் சிகிச்சையும்

[டாக்டர். பி. பாலசுப்ரமணியம்,
பி எஸ்சி., எம்.டி., (சித்தா) சேலம்-2]

4. எளிமையாகக் கிடைக்கக்கூடியனவாகிய அதிமதுரம், அரத்தை நன்னாரி போன்ற மருந்துப் பொருள்கள்.

5. மேல் பூச்சுகளுக்குப் பயன்படும் மிக வன்மை வாய்ந்த மருந்துப் பொருளாகிய கற்பூரம், சந்தனம், சாம்பராணி, பச்சைகற்பூரம் போன்ற மணப் பொருள்கள்.

6. அத்தி, அம்மான்பச்சரிசி, அறுகம்புல், ஆரை, ஆவாரை, கற்றாழை, கரிசலாங்கண்ணி, கீழ்க்காய் நெல்லி கருந்துளசி, கருவேப்பிலை, கோவை, சுண்டை, தும்பை, தூதுவளை, நாயுருவி, நெல்லி, புளியாரை, மணத்தக்காளி, மாதுளை, முசுமுசுக்கை ஆகியவை போன்ற எளிய மூலிகைகள் உணவுப் பொருள் வகைகள் ஆகியவையே குழந்தை மருத்துவப் பொருளாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் பொருள்களை நோக்க இவை அனைத்தும் குழந்தைகளின் தாங்கும் சக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டே தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. என்பது வெளிப்படையாகிறது.

அளவும் காலமும்:

1. மருந்து செய்முறையில் மருந்துப் பொருள்கள் சேர்ப்பதில் முறையான அளவு முறை கையாளப்பட வேண்டும்.

2. அவற்றை உருண்டைகளாக; குளிகைகளாக வடிவாக்குவதில் நுட்பமான அளவு முறைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. மருந்து கொடுப்பதிலும், சிறந்த முறையில் இவ் அளவு நோய்க்கும் குழந்தையின் வயதுக்கும் ஏற்ப அமைவதை அறிய முடிகிறது.

இக்கால அளவு முறைகளைத் தவிர மருந்துகளை மூன்று வேளை அல்லது இரண்டு வேளை, ஒரு

புழுங்கலரிசி உகந்தது!

பச்சரிசியைவிடப் புழுங்கலரிசியே உகந்தது! எப்படியெனில், வைட்டமின் பி, பச்சரிசியைக் காட்டிலும் புழுங்கலரிசியில் அதிகம் இருக்கிறது.

வேளை கொடுப்பதும் அவை எத்தனை நாள் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதும் போன்ற அளவு முறைகளுக்கு மேலும் சில சான்றுகள் உள்ளன.

பத்திய முறைகள்:

மருந்து உண்ணும் காலத்தில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய முறைகளில் பத்திய முறை என்பது முக்கியம். இது தமிழ் சித்த மருத்துவ முறையில் மிகவும் கடுமையாகக் கடைப்பிடிக்கப் படுகிறது. பத்தியமுறை என்பது 1. உணவு முறை 2 நடைமுறை ஆகிய இரு முறைகளில் பத்திய உணவு, மிகவும் நன்ருகக் கையாளப்படுகிறது. 1. சேர்த்துகொள்ளவேண்டிய உணவுப்பொருட்கள், சேர்க்கக் கூடாத பொருள்கள் என இருவகையாக அறியலாம் இவற்றை மருத்தவ நூல்களும் அனுபவ வைத்தியர்களும் எடுத்துக் கூறி இருக்கிருர்கள். இப்பத்திய முறை.

1. உண்ணும் மருந்தின் குணத்தைக் குறைக்காத நிலையில் அமைத்தல்.

2. மேலும் மருந்தின் வீரியத்தை அதிகப்படுத்தத் துணை செய்தல்.

3. மருந்தால் ஏற்படும் சில புதிய கோளாறுகளைத் தடுக்கவும் துணையாக நிற்றல்.

இவற்றை அடிப்படைக் காரணமாகக் கொண்டு மருந்தால் தீர்ந்த ... ஏற்பட்ட கலவரம் தடுத்து மருந்து நல்ல பலனைத் தரத் துணை செய்வதற்கே இப் பத்திய முறை பயன்படும். இதனுல் தமிழ் சித்த மருத்துவம் இயற்கையானது, எளிமையானது. இதனுலேயே இது மறைமுகமாய் கையாளப்பட்டு வந்தது. மறைமுகமாய் இருந்ததனுல் இது பரவ இயலாமல் போயிற்று. நூல்கள் இயற்றப் பட்டன; ஆனுல் செய்யுள் வடிவில் குழுஉக் குறித்தொடர் களாக அவையும் பரவ முடியாமல் போயின.

பிறநாட்டு மருத்துவமுறை கவர்ச்சியாக அமைய தமிழ் மருத்துவம் தலைதூக்காமலேயே நின்று வருகிறது.

இப்பொழுது மருத்துவ முறைகளில் அதிக கவனம் ஆயுர்வேத முறைகளையே கையாள மருத்துவர்கள் விரும்புகின்றனர். காரணம் அது வடமொழியில் இருந்து தமிழில் மொழி மாற்றம் ... எளிதில் புரிய வடிவமைத்து விட்டுள்

மலச்சிக்கலா ?

மலச்சிக்கலுக்குச் சிறந்த மருந்து பேரிக்காய். நீடித்த மலச்சிக்களுக்குப் பேரிக்காய்ச் சாறு, பேரிக்காய் இவற்றை மட்டுமே உட்கொண்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். தினமும் காலை உணவுடனோ, மதிய உணவுடனோ, பேரிக்காய் உண்டு வந்தால் மலச்சிக்கலே இராது.

ளது. குழந்தை மருத்துவத்தில் மந்திரம் ஓதுதல், குளிச்சம் கட்டுதல், சாந்தி கழித்தல் போன்ற அளவும் நோய் நீங்கும் வழிகளாகின்றன. இம் முறையில் குழந்தை நோய்கசு கொடுக்கப்படும் மருந்துகளை விவரித்துள்ளேன். மற்ற விரிவான விளக்கம் நேரம் கிடைத்தச் சமயத்தில் எழுத விரும்புகின்றேன். மருத்துவக்கலை நிறைய விஷயங்கள் எழுதிக் கொண்டே போக முடியும். மற்றவை பின்னர் பார்ப்போம்.

குழந்தை மருந்துகள்:-

1. கஸ்தூரி மாத்திரை, மாந்த எண்ணெய், சித்தாதி எண்ணெய். பிரமானந்த பைரவம், கோரோசனை மாத்திரை, பாலசஞ்சீவி மாத்திரை, இலவங்காதி குளிகை, தாளிசாதி வடகம், வலிப்பு எண்ணெய், சிறு செறுப்படை எண்ணெய், விஷ்ணுசக்கர மாத்திரை, ஆனந்தப்பைரவ மாத்திரை, கஸ்தூரி கருப்பு. தாளக கருப்பு, இலிங்கச் செந்தூரம், படிக லிங்கச் செந்தூரம், அசீரண காரக் குளிகை, பச்சைக் கற்பூர மாத்திரை, கண எண்ணெய், சன்னி பாத பைரவம், மாந்த குளிகை ஆமையோடு பற்பம். மற்றும் பல வைத்திய செய்முறை மருந்துகள் நிறைய உள்ளன. இங்கு உள்ளவற்றை முறைப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.

(முற்றும்)

மண் சிகிச்சை

[Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை]

முன்னுரை :

உலகமானது மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்னும் ஐந்து பெரும் பொருள்களால் ஆனது. இவற்றுள் மண்ணைப் பற்றி நாம் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதில்லை. ஒருவனைக் கேலி செய்யும்போது, "அவன் ஒரு மண்ணாங்கட்டி" என்று இயல்பாகக் கூறி விடுகிறோம். ஆனால், மண்ணின் தன்மையை-குண நலன்களை அறிந்தவர்—வைத்தியர்கள் அப்படிக் கூற மாட்டார்கள்—மாறாக பிறர் அலட்சியமாகப் படுத்தும் மண்ணைக் கொண்டே மருத்துவம் செய்து அதியற்புத நலன்களை விளைவிப்பர். இங்கு மண் குளியல், மண்பட்டி ஆகிய இரு சிகிச்சை முறைகளை மட்டும் விரிவாகக் காண்போம்.

மன்னுயிர்களை எல்லாம் வாழ வைப்பது மண், உணவு வகைகளை வளர்த்துத் தருவதோடு. தானே மருந்தாகவும் அமைகிறது.

'பூமித் தாய்' என்று உழவர்கள் போற்றும் நிலத்தில் காணப்படும் மண், பல வகைகளில் இம்மண்ணுலக உயிர்களுக்குப் பயன்படுகிறது. அவற்றில் முக்கியமானதோர் பயன், மருத்துவ உலகால் பெறப்படுகிறது.

சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப் படுவது சுத்தமான ஈர மண். இதில் மணலோ, உப்பு, உவர் சுண்ணாம்பு, கந்தகம், மைக்கா முதலியன கலத்தல் கூடாது. மண்ணில் ஊறவிடும் நீரும் நன்னீராய் இருக்கவேண்டும்.

இத்தகு மண், இரத்த ஓட்டத் தடை, தூக்கமின்மை, நரம்பு, முறுக்கு, தோல் நோய்கள், போன்றவற்றுக்குச் சிறந்த சிகிச்சையாக விளங்குகிறது.

இயற்கை மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் பலவகைச் சிகிச்சை முறைகளில் மண் சிகிச்சையும் ஒன்று ஆகும்.

ஈரமண்ணுக்கு உறிஞ்சும் சக்தி உண்டு. மண் வெப்

பத்தை உறிஞ்சிக் கிரகிக்கும். மண் சிகிச்சை இரண்டு வகைகளில் அளிக்கப்படுகிறது.

1. மண்ணை உடலில் பூசுதல்.

2. மண் பட்டி. துணியில் சுற்றி வேண்டிய இடத்தில் பட்டி போடுதல்.

மண் பூச்சி :

உடல் முழுவதும் மண் பூசுவதும், குறிப்பிட்ட பகுதிக்கு மட்டும் மண் பூசுவதும் ஆன இருவகையில் மண் பூசும் முறை நடைபெறுகிறது. நன்கு குழைத்த மண்ணைப் பூசி 20 நிமிடங்கள் கழித்துக் குளித்து விடுவது சிகிச்சை முறை குளிர் காலத்தில் முழு மண் பூச்சு கூடாது வெயில் நேரத்தில் நிழலில் அமர்த்தி மண்பூச வேண்டும்.

காலிலிருந்து மேல் நோக்கிப் பூச வேண்டும். கண், வாய், காது தவிர்த்து மற்றப்படி முழுமையும் பூசுதல் நல்லது.

குறிப்பிட்ட பகுதிகளிலுள்ள கட்டி, புண், படை போன்ற வற்றுக்கு அப்பகுதியில் மட்டும் மண் பூச்சு செய்வதைத் தொடர்ந்து சிலநாட்கள் செய்து வந்தால் குணம் கிடைக்கும்.

வயிற்றைச் சுற்றி மண்பற்றுப் போட்டால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல் வயிற்றுக்கடுப்பு ஆகியவை குணமாகின்றன. நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலைவலி நீங்கும். கடுமையான காய்ச்சலுக்கு நெற்றியிலும் அடிவயிற்றிலும் மண் பற்றுப் போட்டால் காய்ச்சல் இறங்கும்.

இவை தவிர, நஞ்சை உறிஞ்சி அகற்றும் திறனும் மண்ணுக்கு உண்டு. எனவே, தேள்கடி. குளவிக்கடி, பூச்சிக்கடி போன்ற விஷக்கடிகளுக்கு மண் பற்று போடலாம்.

ஏன்? பாம்புக்கடிக்குக் கூட, உடல் முழுமையும் மண்பற்றுப் போடுவது பலனளிக்கும் என்று கருதப்படுகிறது. பாம்புக் கடிக்கு மண் பற்றுப் போட்டுப் பிழைத்தவர்களும் உண்டு என நூல்கள் கூறுகின்றன.

மண்பட்டி (Mud Pack)

மண்ணைப் பிசைந்து சதுரத் துணியில் வைத்துச் சுற்றி மடித்துப் பட்டியாக்கி வயிற்றுக்கும், கண்களுக்கும் போடலாம், வயிற்றுக்குப் பெரியதாயும் கண்களுக்குச் சிறியதாயும் இருத்தல் நல்லது. கண்களுக்குத் தொடர்ந்து வைத்து வருவதால் கண்களின் அனைத்து நோய்களையும் குறைக்கலாம்.

எள் !

மூல நோயையும் மலச்சிக்கலையும், போக்க வல்லது எள். இதனை நீர் விட்டு அரைத்து வெண்ணெய் கலந்து உண்ண, இரத்தம் போகும் மூலம் குணமாகும்.

வயிற்றில் வைப்பதால் அதி உஷ்ணம் உடனே குறையும் சீதபேதிக்கு இது சிறந்த சிகிச்சை. மண் பட்டியை வைத்திருக்க வேண்டிய கால அளவு பதினைந்து நிமிடங்களாகும்.

கட்டிகள், காயங்கள், தீப்புண்கள், விஷக்கட்டிகள் போன்றவற்றையும் மூட்டுவலியையும் மண்பட்டிச் சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த இயலும்.

இப்படி உண்ண உணவு தருவதோடு நோய்க்கு மருந்தாகவும் அமையும் மண்ணை, 'நிலமாதா' என்று போற்றுவது பொருத்தமானதே.

அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத் தம்மை
இகழ்வார்ப் பொறுத்தல் தலை. —வள்ளுவம்.

ஜப்பானிய நீர்ச் சிகிச்சை முறை

[திருமதி. தனலட்சுமி கணேசவேலு]

சாதாரணமாக மனிதனுக்கு 20 அடி நீளமுள்ள சிறுகுடலும், 8 அடி நீளமுள்ள பெருங்குடலும் அமைந்துள்ளன. இந்தச் சிறு குடலில்தான் பல குடல் மடிப்புக்கள் உள்ளன. இதுதான் மனித உடலில் உணவின் சத்துக்களை பிரித்தெடுக்கும் பாகமாகும். இதன் மூலமாகத்தான் உணவில் உள்ள எல்லாச் சத்துக்களும் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தமாக மாற்றப்படுகிறது. இந்தப் புதிய இரத்தம் தான் உடலுக்குப் பிரதான சக்தியாக விளங்குகிறது. உணவின் சக்கை (சார மற்றது) பின் பெருங்குடலுக்குத் தள்ளப்பட்டு மலமாக வெளிவருகின்றது.

ஜப்பானில் வாழ்கின்ற ஒரு நல்ல திடகாத்திரமான மனிதரை அணுகித் தங்கள் உடல் நலம் எவ்வாறு நல்ல முறையில் அமைந்திருக்கிறது என்று கேட்டபோது, அவர் சொன்ன பதிலானது நம்மை மிகவும் வியப்பில் ஆழ்த்துகின்றது

நான் சிறுவனாக இருக்கும் போது, சுமார் பத்தாண்டுக் காலம் வயிற்று வலியால் துன்பப்பட்டேன். உலகத்திலுள்ள எல்லா மருந்துகளையும் உபயோகப்படுத்தியும், குணமாகாமல் அவதியுற்றிருந்தேன். என்னுடைய பழைய நண்பர் என் நிலையைப் பார்த்துப் பரிதாபப்பட்டு, உன் வியாதி எந்த மருந்தினாலும் குணமாகாது. குணமாவதற்கு ஒரே வழி உள்ளது. அதுதான் "நீர்ச் சிகிச்சை முறை" என்றார்.

"இந்த மருத்துவம் எடுத்துக் கொண்ட மூன்று மாதங்களில் என்னுடைய எடையில் பத்து கிலோ கூடியது. இப்போது எனக்கு வயது எழுபது ஆகின்றது அதற்குப் பிறகு எந்தவித நோயும் இல்லாமல் வாழ்கின்றேன்'' என்றார்.

திராட்சைச் சாறு

மாதவிடாய் ஒழுங்கான இடைவெளியில் வராத பெண்களுக்குத் திராட்சைச் சாறு சிறந்த ஊட்டமாகவும், மாதவிலக்கு ஒழுங்காக நிகழவும் உதவக்கூடியது.

இந்த நீர்ச் சிகிச்சை முறை எப்படிச் செய்வது என்று பார்ப் போம். காலையில் எழுந்தவுடன் முகத்தையோ, வாயையோ கழுவாமல் 1260 C C. தண்ணீரைக் குடிக்கவேண்டும்; குறிப் பாக முதல் நாள் இரவே அந் நீரை காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, அடுத்த நாள் காலையில் பருகுவது நல்லது. ஏனென்றால், நீரிலுள்ள கால்சியம், மெக்னிசியம் போன்ற உப்புகளும், அசுத்தங்களும் கீழே படிந்துவிடும். மேலுள்ள நீரை மட்டும் நாம் பருகுவது நல்லது.

இப்படி விடாமல் குடிக்க வேண்டும் பின்னர் குடல் அசையுமளவிற்குக் குலுக்கல் (Jagging) (அ) ஓட்டம் (Running) போன்றவைகளை இருபது நிமிட நேரம் செய்ய வேண்டும். வய தானவர்கள் படுக்கை அறையிலேயே எளிய உடற் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். பிறகு வயிற் றுக் கழிவுகள் நீங்கிச் சாதாரண நிலை அடையும் வரை அதாவது சுமார் ஒரு மணி நேரம் வரை எதுவும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

நோயாளிகள், சிறு ஓட்டம், சில உடற் பயிற்சியின் மூலமாகவும் முழு அளவு நீரையும் குடிக்க முடியும் படுக்கையில் உள்ள நோயாளிகள் ஆழமாகச் சுவாசித்தல் மூலமாகவும், தங்கள் வயிற்றை அமுக்கி விடுவதன் மூலமாகவும் இம் முறையைக் கடைப்பிடிக்கலாம். இப் படியாக உள்ளிழுக்கப்படும் காற்றின் வேகம் குடலையும்,

மலமிளக்கி (LAXATIVE) மூலிகைகள்

அகத்தி
அதிமதுரம்
அம்மான்பச்சரிசி
அழிஞ்சல்
ஆமணக்கு நெய்
ஆளிவிதை
கலியாணமுருக்கு
குன்றி
செம்பரத்தை
பப்பாய்
பவளமல்லி
பரட்டைக்கீரை
புகையிலை
பாகல்
வாழைப்பழம்
வில்வப்பழம்
வெந்தயக்கீரை
வேர்க்கடலை
பெருங்காயம்
முடக்கற்றான்
முள்ளங்கி
மூக்கிரட்டை
கலவைக்கீரை
கீரைத்தண்டு
சேம்பு
தக்காளி
கார்போகரிசி
திராட்சை

குடல் மடிப்புகளையும் கழுவு கின்றது. தளர்ந்த குடல் அமைப்பு உள்ளவர்கட்கு, இந்த நீர் உட்கொண்ட ஒரு மணி நேரத்தில் மூன்று தடவை யாவது சிறுநீர் கழிக்க நேரிடும். இதுவே ஒரு வாரத்திற்குப் பின் சரியாகி விடும். எந்த உணவாக இருந்தாலும், ஒரு மணி நேரம் கழித்துத்தான் உண்ண வேண்டும்.

இந்த சிகிச்சை முறையினால் வயிற்றுப்புண்ணால் ஏற்படும் எரிச்சல் ஒரு வாரத்திலும் இரத்த அழுத்த வியாதி ஒரு மாதத்தி லும், நீரிழிவு வியாதி ஒரு வாரத் திலும், காசநோய் மூன்று மாதத் திலும், வயிற்றுப் பொருமல் மூன்று நாட்களிலும், மலச்சிக் கல் ஒரே நாளிலும் குணமாகும். உடல் இளைப்பதற்கும், உடல் மெலிந்தவர்களுக்கு நல்ல சதை பிடிப்பிற்கும் இதுவே ஏற்ற சிகிச்சையாகும்.

தலைவலி, இரத்த அழுத்தம், வாதரோகம், திமிர்வாதம், இரத்த சோகை, அடிவயிறுப் பெருக் கம், பக்கவாதம் காதுகளில் இரைச்சல், முறையற்ற இதயத் துடிப்பு மாதவிலக்கு நோய் கள், மார்பு கர்பப்பைப் புற்று நோய்கள், இருமல், ஆஸ்துமா, ஈரல்நோய்கள், மஞ்சட்காமாலை நீரிழிவு, சீதபேதி, முதலிய வியாதிகளைத் தீர்க்கும் தன்மை யுடையது. இந்த "நீர்ச்சிகிச்சை முறை."

ஜப்பானிய ஆராய்ச்சியாளர் ஒருவர் கண்டுபிடித்த இந்த முறைக்கு உலகத்தில் எங்கிருந் தும் எதிர்ப்பில்லை. ஆதலால் இந்த அபூர்வ சிகிச்சையை நாமும் மேற்கொண்டு பல வியாதிகளைப் போக்கலாம் அல்லவா!

கண்டங்கத்திரி

இதனை மருத்துவ நண்பன் என்று கூறலாம். ஏனெனில் இதன் அனைத்துப் பாகங்களும் மருத்துவ குணங்கள் உடையவை

இச்செடி இந்தியாவில் ஏராளமாக எங்கும் காணப்படுகிறது. இது பார்வைக்கு கத்தரிச் செடி போலவே இருக்கும். இதன் காய், பச்சை நிறமாய் இருக்கும்; பூ நீலவண்ணத்தில் இருக்கும். வெள்ளைப்பூ பூக்கும் செடிகளும் உண்டு.

இச்செடியின் தண்டு, பூக்கள், காய்கள் ஆகியவை வயிற்றுப் பொருமல், வலி ஆகியவற்றைப் போக்கக் கூடியவை. இதன் வேர், சிறுநீரைப் பிரியச் செய்யும்; கோழையை அகற்றும்.

இருமல், சுரம், ஆஸ்துமா, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க வல்லது.

கண்டங்கத்திரி விதைகளை எரித்து அதன் புகையை வலியுள்ள பல் மீது ஆவியாகப் பிடிக்கப் பல்வலி நீங்கும். சொத்தைப்பல் குணமாகும்.

இச்செடியின் சாறு, ஆஸ்துமா கபம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சிறுநீர் அதிகம் பிரியச்

நன்றியறிவிப்பு !

எங்கள் தந்தையார் சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவுச் செய்தி கேட்டு, இறுதிச் சடங்கில் கலந்துகொண்ட பல்லாயிரக்கணக்கான அன்பர், நண்பர்கட்கும், எங்கள் இல்லத்தில் வந்து துக்கம் விசாரித்த பல அன்பர்கட்கும், எங்கள் தந்தையாரின் ஆத்மா சாந்தியடையக் கூட்டுத் தவங்கள் செய்த பல மனவளக்கலை மன்றங்களின் உறுப்பினர்கட்கும், நீத்தார் வழிபாட்டு விழாவில் கலந்துகொண்ட பல அரசியல் கட்சி தலைவர்கட்கும் அறிஞருக்கும், சான்றோர்கட்கும் எங்கள் துன்பத்தில் பங்கு கொண்டு எங்களுக்கு ஆறுதல் கடிதங்கள் எழுதிய பல்வேறு துறை அறிஞர் சான்றோர்களுக்கும் எங்கள் சார்பாகவும், எங்கள் குடும்பத்தின் சார்பாகவும் நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

அன்புள்ள,

சி. அம்பிகாபதி,
சி. தங்கதுரை,
சி. இரத்தினகுமார்.

செய்யும். காய்ச்சலை குணப்படுத்தும்.

இச்செடியைக் கஷாயம் தயாரித்து, உட்கொள்ள மேக வெட்டை குணமாகும்.

கண்டங்கத்தரிப் பழங்களை உலர்த்திச் சூரணம் செய்து தேனுடன் சில சிட்டிகைகள் கலந்து உட்கொள்ள, குழந்தைகளின் நீடித்த இருமல் குணமாகும்.

கண்டங்கத்தரிக் காய்களின் சாறு தொண்டை எரிவுக்கு ஏற்றது.

இச்செடியிலிருந்து (முழுச் செடியும்) தயாரிக்கப்படும் கஷாயம் இருமல், ஆஸ்துமா, கபம் ஆகியவற்றை நீக்கும்.

கண்டங்கத்தரி இலைச்சாற்றுடன் சம அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அக்குள் நாற்றத்திற்குப் பூசலாம். முட்டு வீக்கத்திற்கும் இதை மேல் பூச்சாகப் பயன்படுத்தலாம்.

நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்த கனிகள் உதவுமா?

நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்துவதில் பழங்களுக்குச் சிறந்த ஆற்றல் உண்டு அவை கவனமாக கையாளப்பட வேண்டும்.

எந்த நோயையும் குணப்படுத்த வேண்டுமெனில் முதலில் உடலில் அதிகம் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுக்கழிவுகளை வெளியேற்ற வேண்டும். இதற்கு ஒரு வாரம் வெறும் பழச்சாறு; பழம் மட்டுமே அருந்திவர வேண்டும். பப்பாளி, கொய்யா ஆகியவை இதற்கு மிகவும் ஏற்றவை. பப்பாளி, எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது. சிறந்த மலமிளக்கி ஆகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள், மனக் கவலைகளை ஒதுக்கிவிட வேண்டும். வெளிக்காற்றில் காலையும் மாலையும் சிறிது உலவி வருவது நல்லது.

உணவுக் கட்டுப்பாடு முடிந்த பின்னும், இந்நோயாளிகள் உணவில் எப்போதும் பழச்சாறு உண்டு வருவது நன்மை செய்யும்.

ஆரஞ்சு, மாம்பழம், திராட்சை, மாதுளை, நாவல் போன்ற பழங்களும் அவற்றின் சாறும் ஏற்றவை. இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பழங்களின் சாற்றைத் தினமும் காலையில் பருகிவர வேண்டும். மதிய உணவில் முழு கோதுமை மாவினால் செய்யப்பட்ட சப்பாத்தி, கஞ்சி, பச்சைக் காய்கறிகள் ஆகியவை இடம் பெற வேண்டும். மாலையில் மீண்டும் பழச்சாறு பருகலாம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது நாவல் பழம்.

நாவல் பழத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உண்டு நாவல் நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்த வல்லது. நாவல் விதைகளின் சூரணம் இந்நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும். இந்நோயாளிகள் அரிசி, உருளைக் கிழங்கு ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து, பாசிப்பருப்பு, ஏடு நீக்கப்பட்ட பால், பார்லி, கோதுமை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நோயை முற்ற விடாமல் ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து, இயற்கையின் துணைகொண்டே நோயை வென்று வாழலாம்!

துணை ஆசிரியர் கடிதம்

அன்புள்ள வாசகர்கட்கு, வணக்கம். சித்த மருத்துவ இதழின் மூலம் உங்கள் உள்ளங்களில் எல்லாம் நீக்கமற நிறைந்து விட்ட எங்கள் அன்புத் தந்தையார் இயற்கை எய்திய செய்தியினைக் கேட்டுப் புயலினும் வேகமாய்க் கடிதங்கள் மூலமாகவும், தொலைபேசியின் மூலமாகவும், நேரிலும் எங்கள் வருத்தங்களில் பங்கு கொண்டு ஆறுதல் மொழியாகிய உரமிட்டு தேறுதலெனும் விதையினை, எங்கள் மனமெனும் வயலில் விதைத்து, அமைதிப் பயிரிட்டுள்ள உங்கள் அனைவர்க்கும் எம் நன்றியை உரித்தாக்குகின்றோம்.

"அகன்அமர்ந்து ஈதலின் நன்றே
முகன் அமர்ந்து
இன்சொலன் ஆகப் பெறின்"

என்ற வள்ளுவரின் குறளுக்கு இலக்கணமாய், வாழ்ந்து வந்த எங்கள் தந்தையார் விட்ட பணியானது தொடர்ந்து தொய்வின்றி நடைபெற எடுக்கப்பட்டுள்ள முயற்சியின் விளைவுதான் சித்த மருத்துவ இதழ் வழக்கம் போல உங்கள் இல்லம் தேடி வருகின்றது.

எம் தமையனார் Dr. சி. அம்பிகாபதி அவர்கள் இதழுக்குக் கௌரவ ஆசிரியராகப் பொறுப் பேற்றிருக்கின்றார். எம் கரங்களில், துணையாசிரியப் பொறுப்பும், பதிப்பாசிரியர் பொறுப்பும் தரப்பட்டுள்ளன

அச்சில் பெயர் ஏறுவிட்டாலும், பிறர் மெச்சிடும் வகையில் இருந்து செயலாற்றிட, எம் இளவல் Dr. சி. இரத்தினகுமார் உறுதிபூண்டு இருக்கின்றார்.

எனவே கூட்டுப் பொறுப்பில் அச்சாகி வெளிவரும் இந்த இதழ், உங்கள் வீட்டுப் பத்திரிகைப் பட்டியலில் என்றும் நிலைத்திட, உங்கள் நல் ஆதரவினை என்றும் வேண்டுகின்றோம்.

கலைப்பொருட்டால் வாங்காது உலகெனின் யாரும்
விலைப்பொருட்டால் நூல்தருவார் இல்.

யாதானும் நாடாமால் ஊராமால் என்ஒருவன்
சாந்துணையும் கல்லாத வாறு.

அன்புக்குரிய,

சி. தங்கதுரை.

பதிவு எண்: 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/2V

உலகச் செய்தி மருத்துவம்

உலகத்திலேயே அதிக ஜனத் தொகை உள்ள நாடுகள் சீன, இந்தியா, இந்தோனேசியா முதலியவை. உலகத்திலேயே இந்தோனேசியா தான் கருத்தடையில் முழுவதுமாக வெற்றியடைந்துள்ளது. இதைப் பார்த்து மற்ற நாடுகள், அந்த முறையை கடைப்பிடிக்க முன் வந்துள்ளன.

அமெரிக்காவில் 15 வயது முதல் 30 வயது வரை உள்ள பெண்களில், பெரும்பான்மையோர், திருமணம் ஆவதற்கு முன் கர்ப்பம் தரிக்கின்றனர். குறிப்பாக 30 வயதை கடந்தவர்களும், வேலைக்கு செல்லும் பெண்களிடையேதான் அதிகமாக குழந்தை பிறக்கிறதாம். இந்த முன்னேற்றத்தை நம் நாடும் கடைப்பிடிக்காமல் இருந்தால் நல்லது.

பல ஆண்டுகளாக பல கோடி ரூபாய்கள் செலவழித்து புற்று நோய்க்கு மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப் படுகின்றன. இது வரையில் எதுவும் பூரண குணமளிப்பதில்லை. தற்சமயம் பிரான்சு நாட்டில் கண்டுபிடித்த மருந்தை, பூனைகளுக்கும் எலிகளுக்கும் கொடுத்து குணமாக்கியுள்ளனர். விரைவில் அம் மருந்து வெளியிடப்படலாம்.

நாய்க்கடி, பூனைக்கடி இவைகள் தாம் விஷம் என்று நினைக்கின்றோம். இதைப்போலவே மனிதர்கள் கடியும் விஷம்தான். இதனால் கடிபட்ட இடத்தில் வீக்கம், மூட்டுகளில் வாதவீக்கம், சிறிய முட்டுகளில் வீக்கம், நாட்பட்ட சீழ் வடிதல் (Costeomyelities) போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுகிறது என்று மிசிகன் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

மருத்துவ விஞ்ஞானம் வளர்ந்திருக்கும் இந்த நாட்களிலும் அமெரிக்காவில் குடல் புற்று நோயினல் அறுபதாயிரம் நோயாளிகள் ஒவ்வொரு வருடமும் இறக்கின்றனர். தற்சமயம் "அமரந்தின்" என்ற செடியின் விதையிலிருந்து மருந்தை கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

பல முக்கிய நோய்களைத் தடுப்பதற்காக, தடுப்பு ஊசிகள் வந்துள்ளன. அதைப்போலவே தற்காலத்தில் பிரபலமானநோயாக கருதப்படும். "எய்ட்ஸ்" என்ற வியாதிக்கு தடுப்பு ஊசி கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஊசி இனி அமெரிக்காவிலிருந்து ஏற்றுமதி செய்யப்படலாம்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.